RECOVERY KERNEL

Seria për Varetësinë Sjellore.

SHTYPSHË SHTRYHSE SEKSUALE.

Biologjia, modeli dhe rikuperimi.

Pa gjykim. Pa turp si një kuader. Vetëm mekanizmi dhe ajo që funksionon në fakt.

Ky është vlerësimi i varësisë së sjelltës që lidhet me më shumë turp.
Për pikërisht këtë arsye, turpi duhet të largohet nga struktura e parë.

Çrregullimi i sjelltjes seksuale kompulsive është në ICD-11 (WHO 2022). Rruga e dopaminës, aktivimi i receptorëve opioidë, forcuari me raport variabil i bazuar në novicitet — kjo është biologjia. Shkërimi përdor të njëjtën arkitekturë si çdo lloj tjetër varësie.

Seka 1 — Biologjia së pari.

THE CENTURION — Aktiviteti seksual është një nga ngjarjet natyrore më të fuqishme që shkaktojnë dopaminë. Evolucioni e ka krijuar kështu qëllimisht.

Aktiviteti seksual është mekanizmi kryesor përmes të cilit lloji riprodhohet. Evolucioni ka pasur qindra miliona vite për ta bërë atë aq të kënaqshëm sa që të ndiqet me siguri. Rezultati: çlirimi i dopaminës i lidhur me aktivitetin seksual dhe orgazmën është një nga ngjarjet më të larta natyralisht ekuilibruese të dopaminës në sistemin nervor njerëzor. Kjo nuk është një rastësi ose një defekt i dizajnit. Është sinjali biologjik kryesor për riprodhimin.

Kuptimi i kësaj heq gjykimin moral nga mekanizmi: i njëjti qark neural që mbushja e alkoolit "pushton" është ai që aktivizohet fuqishëm nga aktiviteti seksual. Një sistem që ishte krijuar për të qenë shpërblyes përdoret me forcim. Problemi nuk është dëshira. Problemi është ajo që ndodh kur dëshira anashkalon kontrollin vullnetar.

1.1 — Profilin e plotë neurokimik.

Neurokimik.	Çfarë ndodh gjatë aktivitetit seksual?	Implikimet e rëndësishme për varësinë.
Dopamina – sinjali i pritjes dhe i dëshirës.	Rritet shpejt gjatë ngacimit. Arrin kulmin në orgazëm. Prodhon një ndjenjë të veçantë të dëshirës urgjente — impulsin drejt qëllimit. Dopamina nuk është vetë kënaqësia. Është motivimi për të arritur kënaqësinë e pritur.	Dopamina nxit sjelljen e kërkimit – kohën e shpenzuar për aktivitete seksuale. Si në rastin e varësisë nga substancat, zhvillohet toleranca ndaj dopaminës: stimuluisi që më parë prodhonte një nivel të lartë dopaminë bëhet më pak efektiv, duke nxitur shkallëzimin drejt stimulimesh me intensitet më të lartë.
Opioidët endogjenë – sinjali i kënaqësisë.	Endorfinat dhe enkefalinat lirohen gjatë dhe pas orgazmit, duke prodhuar ndjesën e ngrohtë dhe të kënaqshme të fazës pas-orgazmatike. Sistemi i receptorëve që aktivizohet nga opioidet eksogene (heroinë, oksikodon) aktivizohet edhe nga opioidet endogjene gjatë orgazmit.	Kjo është arsyeja pse naltreksoni – antagonisti i receptorëve mu-opioide, i përdorur për varësinë nga alkooli dhe opioidet – ka efekte të dokumentuara në sjelljen seksuale impulsive. Komponenti opioid i shpërblimit seksual është specifik dhe mund të trajtohet me të njëjtën farmakologji që përdoret për varësinë nga lëndët narkotike.
Oksitocina – sinjali i lidhjes.	Lirohet gjatë kontaktit fizik, orgazmit dhe kontakti vizual të zgjatur. Prodhon impulsin e afeksionit — dëshirën për t'u pranuar nga personi specifik që ka ndihmuar në çlirimin e oksitocinës. Oksitocina është ajo që transformon seksin në lidhje emocionale.	Sipërpjekja seksuale që specifisht përshkel lidhjet emocionale – pornografia, ciklet e vazhdueshme të partnerëve pa lidhje emocionale – mund të prodhojë orgazëm pa oksitocinën që krijon lidhje, siç është krijuar në seksualitetin e shëndetshëm. Shpërblimi është pjesor: komponentët e dopaminës dhe opioidëve aktivizohen, ndërsa komponenti i oksitocinës për lidhje nuk aktivizohet. Kjo krijon një deficit specifik – personi është seksualisht aktiv, por nuk ushqehet emocionalisht.
Vasopresina – sinjali i lidhjes çiftore (veçanërisht tek meshkujt).	Vazopresina punon së bashku me oksitocinë për formimin e lidhjeve çiftore tek meshkujt. Vazopresina është e lidhur me impulsin e ngjeshjes mbrojtëse ndaj një partneri të caktuar –	Aktiviteti seksual i përsëritur me shumë partnerë mund të zvogëllojë reagimin e lidhjes të shkaktuar nga vasopresina, duke krijuar një situatë ku aftësia për të formuar lidhje

	sinjali "ky person më është i rëndësishëm".	përmes lidhjes seksuale ulet gradualisht. Njeriut që ka përdorur seksin në mënyrë impulsive për vite mund t'i rezultojë gjithnjë e më vështirë të krijojë lidhje intime të vërteta.
Serotonina – sinjali i ngopjes.	Serotonina rritet pas orgazmit dhe kontribuon në periudhën e refraktorit – periudha e uljes së motivimit seksual që vjen pas kënaqësisë. Kjo është "ndërprerja" natyrore.	Si në rastin e sistemit seratoninik te përdorimi i MDMA, sjellja seksuale kronike dhe компульsive mund të zvogulojë sinjalin e "ngopjes" të serotoninës — duke shkaktuar një efekt më të ulët të refraktorit, një kthim më të shpejtë te dëshira dhe vështirësi progresive në përvojën e kënaqësisë nga çdo akt seksual.

1.2 — Faktori i novatorit: Pse kjo lloj specifike varësie nuk ka kufi.

Ndryshe nga shumica e varësive sjelljore, sjelltja seksuale kompulsive ka një faktor biologjik specifik që nuk ekziston te gjykatimi, lojërat dhe konsumi i mediave: Efekti Coolidge.

Efekti Coolidge është përgjigja seksuale e dokumentuar tek gjitarët (e studiuar gjerësisht dhe e pranishme në të gjitha specie), ku motivimi seksual rinovizohet me prezantimin e një partneri të ri. Një kafshë mashkull që ka arritur nivelin e ngopjes me një partner, do të vazgjojë aktivitetin seksual kur i prezantohet një partner i ri. Kjo nuk është një defekt karakteri – është mekanizmi evolucionar që promovon diversitetin gjenetik. Në mjedisin ancestral, ky efekt ishte i kufizuar nga disponueshmëria reale e partnereve të rinj. Në mjedisin digjital, ai është i pakufishëm.

Efiqësia e efektit të Coolidge në kontekstin ancestral.	**Çfarë kuptohet me këtë në kontekstin digjital.**
Motivimi seksual rigjenerohet nga noviteti i vërtetë i partnerëve. Kjo ndodh herë pas here dhe rregullohet nga disponueshmëria reale e partnerëve, struktura sociale dhe realiteti fizik i riprodhimit. Mekanizmi i ngopjes funksionon si duhet sepse stimujt e rinj të disponueshëm në botën reale janë të limituar.	Pornografia dhe aplikacionet e takimeve ofrojnë një numër pothuajse të pafund partnerëve vizualë, pa asnjë kostë sociale. Efekti Coolidge aktivizohet me çdo imazh, video ose profil të ri, duke shkaktuar rritje të dopaminës që nuk ndalohen nga mekanizmi i ngopjes, sepse novositë nuk e "zbrazin" kurrë sistemin. Ky është një

	stimulent supranormal: një stimulent më intensiv dhe më i qëndrueshëm sesa çdo gjë për të cilën sistemi i shpërblimit i trurit ka evoluar për të trajtuar.

Seksioni 2 — Çrregullimi i sjelltjes seksuale të detyrueshme: Çfarë është dhe çfarë nuk është.

THE CENTURION – Urata e lartë seksuale nuk është një çrregullim. Humbja e kontrollit të vullnetit mbi sjelljen seksuale është.

Dallimi midis një impulsit seksual të shëndetshëm dhe çrregullimit të sjelljes seksuale nuk varet nga frekuenca, as nga aktiviteti i kryer, dhe as nga ajo nëse aktivitetet janë tradicionale. Dallimi është rreth kontrollit të pavarur dhe nëse sjellja po shkakton dëmet që personi nuk mund ta ndalojë, edhe pse dëshiron ta bëjë.

Ky është sjellje seksuale e detyrueshme (kritere ICD-11).	Kjo NUK është domosdoshmërisht CSBD.
Model i vazhdueshëm i dështimit për të kontrolluar impulsat seksuale intensive dhe përsëritëse, pavarësisht dëshirës për ta bërë këtë. Vazhdimi i aktiviteteve seksuale edhe kur këto shkaktojnë shqetësim të rëndësishëm, dëmtime në marrëdhënie, risqe për shëndetin ose pengesa në funksionim. Negligjimi i shëndetit, kujdesit personal, përgjegjsive ose aktiviteteve të rëndësishme për shkak të kohës dhe energjisë që konsumohen nga aktivitetet seksuale ose ndjekja e tyre. Ky sjellje ka qenë prezent për një periudhë të gjatë (kriteri i ICD-11: 6 muaj ose më shumë).	Dëshirë seksuale e lartë ose frekuencë e lartë e aktiviteteve seksuale që janë nën kontrollin e vullnetit dhe nuk shkaktojnë dëm. Interesat seksuale që janë jo-konvencionale, por praktikohen me pëlqimin e të gjithëve dhe nuk shkaktojnë shqetësim ose dëm tek personi ose te tjetërve. Një periudhë e rritur të aktivitetit seksual pas një ndryshimi në jetë (marrëdhënie e re, rikuperim i shëndetit, zvogëlime stres) që natyrisht stabilizohet. Insatisfaksion seksual në një marrëdhënie — e cila mund të jetë problem i marrëdhënies, dhe jo çrregullim i sjelljes.

2.1 — Llojet nën-kryesore

Nën-tip.	Çfarë duket qasja.	Mekanizmi specifik që e shkakton këtë.
Përdorimi i detyrueshëm i pornografisë.	Përdorimi në rritje pavarësisht dëshirës për të reduktuar ose ndaluar. Koha e shpenzuar me	Problemi i stimujve jashtëzakonshëm: Stimulimet vizuale të reja dhe pa kufi

	pornografi që pengon aktivitete të tjera, marrëdhënie, gjumë. Progresion drejt përmbajtjeve më ekstreme për të arritur të njëjtin nivel aktivimi siç bënte më parë përmbajtja më e butë. Vështirësi në arritjen e ngacimit me një partner real, diçka që ishte e mundur para përdorimit intensiv të pornografisë.	hiperaktivizojnë efektin Coolidge pa aktivizimin e mekanizmave të ngopjes. Sistemi dopaminergjik parashikues aktivizohet vazhdimisht nga novacioni që nuk na lodh kurrë. Adaptimi neurologjik shkakton desensibilizim ndaj stimulit real.
Kërkimi i një partneri të detyrimit.	Akuizimi i partnerëve seksualë në mënyrë seriale, i nxitur nga një impuls dhe jo nga dëshira e vërtetë për lidhje. Partneri përcillet, ndodh takimi seksual, dhe interesi zhduket menjëherë – duke krijuar një cikël. Rreziku rritet: takime gjithnjë e më të rrezikshme, pasi toleranca ndaj takimeve me rrezik më të ulët zhvillohet.	Rritimi i vazhdueshëm i shpërblimit, së bashku me dopaminën e novitetit të partnerëve të rinj. Efekti Coolidge në formën e tij reale. Faza e lidhjes (oksitocina) ose anashohet, ose prodhon një lidhje temporale që modeli kompulsiv e prish.
Seksi si rregullim i emocioneve.	Përdorimi i aktiviteteve seksuale specifikisht për të menaxhuar gjendjet emocionale — ankth, depresion, vetmi, mërzitje, zemërim. Aktivitetet seksuale funksionojnë farmacologjikisht: ato prodhojnë lehtësim të përkohshëm nga gjendja emocionale dhe duhet përsëritur sa herë që kjo gjendje rikthehet.	Aktivimi i receptorëve të opioideve gjatë orgazmit prodhon një lehtësim të vërtetë dhe të përkohshëm nga gjendjet negative emocionale. Ky është i njëjtë me mekanizmin e vetë-medikimit me opioide për dhimbjen emocionale. Njeri që ka mësuar se aktiviteti seksual zvogëloni në mënyrë të besueshme ankthin, do ta përdorë atë ashtu siç një person i shqetuar shkon te alkooli.
Masturbimi i detyrueshëm (i pavarur nga pornografia).	Masturbimi i detyrueshëm që ndodh pavarësisht nga pornografia – i nxitur nga nevoja për çlirimin e opioideve dhe dopaminës, dhe jo nga dëshira seksuale ose tërheqja.	Aktivimi direkt i qarkut të shpërblimit pa një stimulum ekstern. Kjo është shpesh forma që shoqërohet me më shumë turp, pjesërisht sepse është më qartë e brendshme dhe nuk mund të atribuohet faktorëve të jashtëm.

Seksioni 3 — Farmakogjenomika e kompulsivitetit seksual.

THE CENTURION – Variantet e njëjta që krijojnë vulnerabilitet ndaj varësisë nga përdorimi i substancave, krijojnë vulnerabilitet edhe këtu.

Profili gjenetik që rrit prekshmërinë ndaj sjelljes seksuale компульsive është në përgjithësi i lidhur ngushtë me profilin që rrit prekshmërinë ndaj varësisë nga substancat dhe llojeve të tjera të varësisë. Kjo nuk është një rastësi – të gjitha këto varësive aktivizojnë të njëjtën qark të shpërblimit, dhe të njëjta variacione në funksionin e qarkut të shpërblimit krijojnë prekshmëri për të gjitha ato.

Varianti.	Mekanizmi.	Lidhja CSBD.
DRD2 alela A1 — Sindroma e Mangjes së Shpërblimit.	40% reduktim i dendësisë së receptorëve D2. Shpërblimet e zakonshme të jetës – ushqimi, lidhjet sociale, arritjet – prodhojnë një përgjigje dopaminergjike më të ulët sesa tek personat me gjenotipin A1/A2 ose A2/A2. Personi është kronikisht i nën-shpërbletur nga përvojat e zakonshme.	Çdo burim shpërblimi me intensitet të lartë — përfshirë aktivitetin seksual — plotëson deficitin e dopaminës që krijohet nga aleli A1. CSBD (Sindroma e Obsesionit Seksual, Kompulsivit dhe Dependencës) është dokumentuar në nivele të ngritura tek popullatat me alelin DRD2 A1. Aktivitetet seksuale ofrojnë dopaminën që dendësia e ulët e receptorëve nuk mund ta prodhojë mjaftueshëm nga stimujt e zakonshëm.
COMT Val158Met — Konstitucioni i luftëtarit.	Eliminimi më i shpejtë i dopaminës. Pika kulminore është e shpejtë dhe ulja është po aq e shpejtë. Personi me profil "Luftarák" përjeton ndryshime më të theksuara midis pikut dhe uljes së nivelit të dopaminës. Urgjenca për dozën tjetër rritet nga eliminimi i shpejtë i dozës së mëparme.	Intensiteti që kërkohet nga "Luftëtarët" dhe tendenca konkuruese korrespondojnë me sjelljen e acquisicionit të partnerëve (dinamika e ndjekjes dhe pushtimit që aktivizon specifisht sistemin dopaminergjik të "Luftëtarit") dhe me modelin e përshkallëzimit të përdorimit të pornografisë (nevojën për stimuj gjithnjë e më të rinj dhe të intensë për të përputhur shpejtësinë e eliminimit të dopaminës).
MTHFR C677T	Prodhimi i ulët i BH4-së	Personat që janë mbartës të

homozigotik.	zvogëloni sintezën e dopaminës dhe serotoninës. Deficiti i serotoninës është veçanërisht relevant këtu — serotonina është sinjali i ngopjes. Ulja e serotoninës do të thotë ulje e ngopjes, që do të thotë se periudha e refraktorit është më e shkurtër dhe dëshira kthehet më shpejt.	gjenit MTHFR dhe kanë një sintezë të ulët të serotoninës mund të kenë një periudhë më të shkurtuar të ngopjes pas aktiviteti seksual. Cikli i detyrueshëm – përdorimi, ngopje e shkurtër, rikthimi i shpejtë i dëshirës – pjesërisht nxitet nga mekanizmi i ulët i ngopjes të serotoninës. Trajtimi me 5-MTHF adreson drejt këtë problem duke mbështetur sintezën e serotoninës.
MAO-A (Monoamin oksidazë A) – gjeni i kontrollit të impulsit.	MAO-A metabolizon serotoninën dhe dopaminën. Variacte të caktuara të MAO-A prodhojnë ose një sasi të madhe shkatërrimi (serotoninë e ulët, impulsivitet të lartë) ose një sasi shumë të vogël (çrregullime të ndryshme të neurotransmituesve). Variacti me aktivitet të ulët i MAO-A është i lidhur me rritjen e impulsivitetit dhe agresionit.	Nivelat e ulëta të aktivitetit të enzimës MAO-A janë më të shpeshta tek personet me sjelltje impulsive, përfshirë edhe sindromën e dhënies së identitetit seksual (CSBD). Komponenti i impulsivitetit – veprimi sipas impulsit seksual pa pauzën që ofron serotonina e lartë – është pjesërisht i mesuar nga enzima MAO-A.

Seka 4 — Spirali i Turpit: Pse Turpi E Bën Gjërat Më të Vështira.

THE CENTURION – Turpi mbi sjelljen e çon nën tokë, ku rritet. Turpi është "fekontuesi" i sjelljes seksuale të detyrueshme.

Sëmundja e shtuar seksuale është varësia sjelljesore me më shumë "turp" në raport me kërkesat për ndihmë. Disa e konsiderojnë si një problem, por vetëm pak kërkojnë trajtim. Numri i personave që vuajnë nga sëmundja e shtuar seksuale është shumë herë më i lartë se numri i atyre që kërkojnë trajtim, dhe ky gap është më i madh sesa për çdo tjetër në kategorinë e varësive sjellëse. Shkaku është turpi – një turp specifik dhe intens që lidhet me shtuar seksuale në shumicën e konteksteve kulturore.

Spirali i turpit është vetëpërforcues dhe veçanërisht kundërprodhues.

SPIRALA E HUMBJES.

1. Shfaqet sjellja e detyrueshme.
2. Ndjek një ndjenjë e fortë turpi – "çfarë ka keq tek unë, pse nuk mund ta ndalem këtë".
3. Shqipënia shkakton vuajtje emocionale (anksietë, depresion, vetëpërçmim).
4. Sëmundja e detyrimit është një nga mënyrat më të besueshme për të lehtësuar vuajtjet emocionale (aktivimi i receptorëve opioidë).
5. Sjellja përsëritet për të lehtësuar vuajtjen që shkaktoi sjellja e mëparshme.
6. Turp më i madh. Sekreti përforcohet. Izolimi rritet. Sëmundja është burimi i vetëm i besueshëm lehtësimi në gjendjen të izoluar dhe të turpur.

Turpi për sjelljen seksuale kompulsive nuk e zvogëlon atë. Turpi rrit vuajtjen emocionale që sjelltja po përdoret për të lehtësuar. Turpi është mekanizmi që e vazhdon ciklin.

Ky nuk është një argument që sjellja është e pranueshme ose se pasojat e saj duhet të minimizohen. Është një vëzhgim mbi mekanizmin: turpi si qasje kryesore për trajtimin e sjelltjes seksuale impulsive është farmakologjikisht kundërprodhues. Ai shton vuajtjen që sjellja po "medikoj". Qasja efektive heq turpin nga kuadri dhe adreson sjelljen si model biologjik dhe psikologjik që është.

4.1 — Sekreti si faktor ruajtës.

Sekretësia e ruajtur specifike mbështet sjelljen компульsive seksuale përmes disa mekanizmave:

- Sekreti nuk mund të përpunohet – sjellja që është e fshehtë nga të gjithë partnerët e marrëdhënieve dhe ndihmësit, nuk mund të ekzaminohet, sfidhet

ose trajtohet në kontekstin e marrëdhënies që kërkohet për trajtimin. Sekreti jeton në errësirë, ku rritet.

- Jeta e dyfishtë është kognitivisht e vështirë – mbajtja e identiteteve seksuale të ndara, publike dhe private, kërkon burime kognitive të konsiderueshme që mund të përdoren për punën e rimëkimit. Personi që po fsheh diçka nuk është i lirë të angazhohet plotësisht me procesin e rimëkimit.
- Sekretësia pengon përgjegësinë – mekanizmi më i fuqishëm për ndryshimin e sjelljes në rastet e sjelltjeve të detyruara janë marrëdhëniet me përgjegësi. Personi te i cili sjelltja e detyruar është e njohur nga askush që e njeh, nuk ka një strukturë të jashtme të përgjegësisë.
- Trauma e zbulimit – Marrëdhëniet që përfundojnë për shkak të zbulimit të sjelltjeve seksuale sekrete që janë mbajtur për një kohë të gjatë, prodhojnë një reagim specifik të traumës tek partnerët (traumë e tradhtisë) që është më i rëndë sesa ai që do të ishte shkaktuar nga sjelltja vetë nëse ajo do të kishte qenë e zbuluar proaktivisht. Sa më gjatë ruhet sekreti, aq më shumë dëm shkaktohet në fund.

Seksioni 5 — Lidhja me Traumat.

THE CENTURION – Kjo është varësia e sjelltjes me nivelin më të lartë të traumave të fshehura. Duhet emëruar pa u bërë shpjegimi i plotë.

Përvojat e vëndosa të fëmijërisë (ACE), veçanërisht traumat seksuale, por edhe abuzimi fizik, neglizhenca emocionale dhe disfunksioni familjar, janë dukshëm më të shpeshta tek personet që zhvillojnë çrregullimin e sjelljes seksuale. Lidhja nuk është shkakësore në çdo rast dhe nuk përbën të gjithë historinë në asnjë rast. Por ajo është mjaft e zakonshme për të qenë një konsideratë kryesore klinike.

Mekansizmi.	Si prodhon rrezikun e sindromës së abstinencës neonatale?	Implikime për trajtimin.
Traumë seksuale e hershme që seksualizonte përgjigjen ndaj traumës.	Kur përvoja seksuale prezantohet në një kontekst traumatik në fazat e hershme të zhvillimit, lidhja neurologjike midis eksitimit seksual dhe përgjigjes ndaj traumës (hiper-ekzitim, ankth, ngërçimi mes ekscitimit/frikës) mund të bëhet fiks. Personi vazhdon aktivitetin seksual pjesërisht për të rivendosur dhe riprocesuar një traumë që nuk është procesuar	Terapi specifike për traumën (EMDR, terapitë somatike, CBT e bazuar në trauman) janë të nevojshme së bashku me intervenimin sjellor. Menaxhimi vetëm sjellor pa procesim i traumatës trajton simptomën, por jo shkakun.

	kurrë. Kjo kompulsivitet është pjesërisht rezultat i natyrave компульsive të traumeve të paprosesura.	
Negligjenca emocionale dhe mësimi i rregullimit të ndjenjave.	Fëmijët që nuk kanë nevojat e tyre emocionale të plotësuara nga kujdestarët mësojnë të rregullojnë vuajtjen emocionale përmes mjeteve që ata vetë krijojnë. Kur aktiviteti seksual zbulohët si një mjet për rregullimin e ndjesive, gjë që është e zakonshme në adoleshencë, ai bëhet kryesorja mënyrë për të menaxhuar vuajtjen në mungesë të rregullimit nga kujdestarët.	Personi që mësoi të përdorë aktivitetin seksual për rregullimin e emocioneve para se të zhvillonte ndonjë aftësi tjetër për rregullimin e emocioneve, duhet të zhvillojë mjete alternative për rregullimin e emocioneve – jo vetëm të ndalojë rregullimin emocional përmes aktivitetit seksual pa zëvendësim.
Preruptimi i lidhjes dhe modelet e ankthit/evitim.	Lidhja e parregullt (e shqetësuar ose evituese) prodhon modele të caktuara sjellje seksuale. Lidhja e shqetësuar nxit kërkimin obsesiv të lidhjes seksuale për të menaxhuar ankthin e lidhjes. Lidhja evituese prodhon modelin e aktivitetit seksual pa intimitet të vërtetë – lidhja që mund të shkaktojë prekshmëri evitohet, ndërsa aktiviteti që simon atë pa prekshmëri kryhet.	Terapi e orientuar nga lidhja adreson modelin relacional themelor. CSBD është simptoma e strategjisë së lidhjes; ndryshimi i strategjisë së lidhjes ndryshon funksionin e sjelljes.

Është e rëndësishme të theksohet: Jo çdo person me CSBD ka një histori traumash. Shumë nuk e kanë. Historia e traumes, kur ekziston, është relevante dhe duhet adresuar. Kur mungon, nuk duhet supozuar ose përfshirë në imazhin klinik. Biologjia vetëm – deficiti i shpërblimit, efekti Coolidge, aktivimi i qarkut dopaminë/opioid – është e mjaftueshme për të shkaktuar CSBD pa traumën si faktor kontribues.

Seksioni 6 — Profilin specifik për pornografinë.

THE CENTURION — Përputhja është një stimulent i jashtëzakonshëm — më intensiv se çdo gjë që sistemi i shpërblimit seksual i trurit ka evoluar për të procesuar me këtë vëllim.

Çrregullimi i përdorimit të pornografisë është forma më e zakonshme e sjelljes seksuale компульсивë në mjedisin klinik aktual. Interneti ka bërë të disponueshme, pa asnjë kusht dhe pa asnjë rrezik social, një sasi pothuajse të pakufishme të partnerëve vizualë seksualë të rinj — duke aktivizuar efektin Coolidge vazhdimisht në mënyrë që nuk ishte e mundur në asnjë mjedis njerëzor të mëparshëm. Sistemi i shpërblimit i trurit nuk është krijuar për këtë nivel inputi.

6.1 — Efektet neurologjike specifike të përdorimit të tepruar të pornografisë.

Efekti.	Mekanizmi.	Pamjet klinike.
Desensibilizimi i qarkut të shpërblimit seksual.	Stimulimi i përsëritur dhe jashtëzakon i qarkut të shpërblimit dopaminergjik prodhon të njëjtën ulje që shkakton toleranca ndaj substancave. Stimuli që fillimisht prodhonte një reagim intensiv, gradualisht prodhon gjithnjë e më pak përgjigje. Personi kalon në përmbajtje më të reja ose ekstreme për të arritur nivelin e aktivizimit të mëparshëm.	Modeli i përshkallëzimit: Personi që filloi me përmbajtje të butë dhe ka kaluar gradualisht në kategori më ekstreme, tregon progresin e desensibilizimit/tolerancës që karakterizon varësinë nga lëndët. Përshkallëzimi nuk është një çështje karaktere – është rezultat i uljes së receptorëve.
Ulje e stimulimit seksual me partnerin/partneren.	Sistemi i përgjigjes seksuale i trurit kalibrohet në karakteristikat specifike të stimujve pornografikë — vizuale, të rinj, pa friksion, pa kufi. Partnerët e vërtetë nuk janë të rinj po aty, nuk janë të disponueshëm sipas kërkesës dhe kërkojnë angazhim social dhe emocional që pornografia nuk ofron. Egerzimi që qarku i shpërblimit, i kalibruar nga	Disfunksioni erektil tek burrat e rinj, veçanërisht gjatë aktivitetit seksual me partnerin/partneren reale, por jo gjatë përdorimit të pornografisë, është dokumentuar në grupe klinike me histori të shpeshta të përdorimit të pornografisë. Kjo është një çështje neurologjike, jo psikologjike. Qarku i shpërblimit ka rregulluar veten për një stimulum që

	pornografia, përjetonte lehtësisht me një partner të vërtetë, bëhet i vështirë.	partneri/partnerja reale nuk mund ta riprodhojë.
Dëmtimi i korteksit prefrontal për kontrollin e impulsit.	Përdorimi i rregullt i pornografisë të egër është i lidhur me zvogëlimin e volumit të korteksit prefrontal dhe uljen e lidhjeve prefrontale-limbice në studimet e neuroimagjizimit – një model i njëjtë si ai i varësisë nga substancat. Korteksi prefrontal ofron "sinjalin e ndaljes". Kur ky është i dëmtuar, impulsi limbik vepron me kapacitet të zvogëlur për të qenë i kontrolluar.	Personi që raporton se dëshiron të ndalojë përdorimin e pornografisë, por nuk arrin ta bëjë — i cili planifikon të ndalet, fillon të ndalet dhe më pas kthehet në përdorim — po përshkruan një pengim të funksionit të korteksit prefrontal në kontrollin e impulsit limbik. Kjo nuk është mungesë vullneti. Është efekti neurologjik i dokumentuar i përdorimit të rregullt mbi qarkun e kontrollit.

6.2 — Protokolli i Rrecoverimit nga Pornosia.

Definimi i abstinencës për pornografinë: Defini specifisht se çfarë do të thotë abstinenca para se të filloni. Për shumicën e njerëzve në procesin e rimëkëmbjes nga përdorimi i pornografisë, abstinenca do të thotë: asnjë përdorim i qëlloshëm i pornografisë (përmbajtje seksuale vizuale ose shkrittore e konsumuar posaçërisht për eksitim). Ky definicion e lënë masturbimin (pa pornografi) si një çështje sjelljore të veçantë që secili person zgjidhet sipas kuadrit dhe vlerave të tij individuale të rimëkëmbjes.

- Software për përgjegjësi: Covenant Eyes, Bark, Circle ose mjete të ngjajshme që ose filtrujnë përmbajtjen pornografike ose raportojnë tentativat e aksesit tek një partner i caktuar i përgjegjësisë. Partneri i përgjegjësisë di se personi po punon në këtë. Mekanizmi i fshehtës ndërpritet. Software-i instalohet dhe adresa e postës elektronike e partnerit vendoset para se të vijojë urgenza, jo gjatë saj.
- Fërngim i pajisjes: heqeni shfletuesin mobil nga telefoni nëse telefoni është pika kryesore e aksesit. Lëvizni kompjuterin në një dhomë publike të shtëpisë nëse kompjuteri është pika kryesore e aksesit. Eliminoni kontekstin e shikimit privat - sjellja lulëzon në privatësi dhe vdes në qoftë se vihet re.
- Dëshira për përdorim të pornografisë: Dëshira për të përdorur pornografi arrin kulmin dhe zbehet në rreth 15-30 minuta, nëse nuk veprohet mbi të. Mësimi për të vëzhguar dëshirën pa vepruar mbi të – për të "udhëtuar" me valën e kësaj dëshire, dhe jo për ta ushtruar atë – është aftësia kryesore e rikuperimit nga çrregullimi i përdorimit të pornografisë. Çdo seancë 20-minutëshe e "surfatimit" të dëshirës që kalon me sukses, ndërton rezistencën neurologjike ndaj kësaj dëshire, duke reduktuar fuqinë e saj me kohën.

- Dushi me ujë të ftohtë ose ekspozimi i fytyrës: teknika e ujit të ftohtë aktivizon specifisht refleksin e zhytjes dhe përgjigjen e noradrenalinit që ndërpret gjendjen e kërkimit të drejtuar nga dopamina. Funksionon sepse funksionon fiziologjikisht, jo nëpërmjet vullnetit.
- Periudha prej 90 ditësh: Kërkimet neurologjike mbi përdorimin tërheqës të pornografisë sugjerojnë se rreth 90 ditë abstinencë janë të nevojshme para se qarqet e shpërblyer, që janë bërë jSensibile, të fillojnë të rifitojnë reagueshmërinë normale ndaj stimujve nga bota reale. Qëllimi prej 90 ditësh është fillimi i rikuperimit, jo përfundimi i tij.

Seka 7 — Arkitektura e Riprimjes.

THE CENTURION – Po përdor të njëjtën strukturë si çdo lloj i tjetër varësie psikologjike. Me një shtesë: Definicioni i abstinencës duhet të jetë specifik.

7.1 — Definiimi i Abstinence Seksuale

Ndryshe nga varësia nga përdorimi i substancave, ku abstinenca është binare (asnjë përdorim), abstinenca seksuale duhet të definohet nga vetë individi, sepse asnjë aktivitet seksual nuk është as shëndetshëm, as qëllimi. Definicioni i abstinencës është një deklaratë personale – zakonisht e zhvilluar me një terapist – që specifikon:

Çfarë duhet të përcaktojmë?	Shembuj të përbërësve të definicionit.	Pse është e rëndësishme specifikimi?
Sjellja themelore – veprimet specifike që përbëjnë një rikthim për këtë person.	Për një çrregullim përdorimi të pornografisë: pa përdorim të qëlloshëm të pornografisë. Për kërkimin e partnerëve të detyrueshëm: pa takime seksuale anonime ose rastësore. Për seksin si rregullim emocional: pa aktivitete seksuale si një reagim kryesor ndaj stresit emocional.	Sjelljet që janë jashtë gjendjes së abstinencës janë mjaft të qarta për të dhënë një përgjigje të qartë "po/jo" në çdo situatë të caktuar. "Asnjë sjellje e detyruar seksuale" nuk është një definicion – është shumë i vagët për t'u aplikuar. "Asnjë pornografi, asnjë përdorim i aplikacioneve të takimeve pas orës 21:00" është një definicion.
Shkaqet që mund të shkaktojnë rikthimin e problemit — aktivitete që nuk janë vetë një rikthim, por janë të njohura si shenja pararendëse të rikthimit për këtë person.	Qëndrimi i vetëm në një hotel pa kontakt me dikë që mund të verifikojë gjendjen tuaj. Shflejtja e llojeve të caktuara të profileve në rrjetet sociale. Qenien në ambjente të caktuara pa një plan. Këto janë sjelljet që parashikueshme paraqiten para rikthimit tek përdorimi i substancave, por që vetvetiu nuk janë rikthime.	Vëmendja e qarkut të mesëm lejon që personi ta njohë momentin kur ndodhet në fazën para rikthimit tek përdorimi i substancës dhe të veprojë përpara se të ndodhë rikthimi, dhe jo pas tij.
Sipërfaqja e shëndetshme e	Aktivitet seksual në një	Rikthimi nuk ka të bëjë me

rrethit: Shprehja seksuale që përshtatet me vlerat e rikuperimit të individit dhe mbështet seksualitetin e shëndetshëm.	marrëdhënie e krijuar. Stimulimi i vetvetit pa përdorur materiale pornografike (nëse kjo është pjesë e preferencave të personit). Sjelltje të shëndetshme në takimet romantike. Afekt fizik që nuk është obsesiv seksualisht.	eliminimin e seksualitetit. Ai ka të bëjë me rimarrjen e kontrollit vullnetar mbi sjelljen seksuale. Rrethi i jashtëm shpjegon se si duket një shprehje e shëndetshme, në mënyrë që rikthimi të ndërtohet drejt diçkaje, dhe jo thjesht larg diçkaje.

7.2 — Kompleksi i suplementeve për sindromën e vëmendjes dhe hiperaktivitetit (CSBD).

Suplement.	Doza.	Kohëzgjatja.	Justifikimi specifik për CSBD.
NAC (N-Acetilcisteina) – suplementi më i rëndësishëm individual për sjelljet kompulsive.	600 mg dy herë në ditë.	Mëngjes dhe pasdite.	NAC (N-acetilcisteina) rivendosë homostazën e glutamatit në nukleus akumbens dhe korteksin prefrontal – një çrregullim specifik që shkakton sjellje kompulsive. Studimet klinike kanë dokumentuar se NAC zvogëloni sjelljet kompulsive te lojërat e fatit, trichotillomania (shpërthyllja e flokëve) dhe përdorimi i substancave. Efekti i normalizimit të glutamatit ul urgencën e impulsit kompulsiv pa shkaktuar sedacion ose supresion të sistemit të shpërblimit.
5-MTHF – mbështetja për sintezën e serotoninës.	400-1000 mcg	Mirëmëngjes.	Sistemi i serotoninës është sinjali i ngopjes – mekanizmi natyror që e ndërpret sjelljen seksuale. Tek individët me homozigotë MTHFR, prodhimi i ulët i serotoninës shkurtin periudhën e refraktorit dhe përshpejton rikthimin e dëshirës. 5-MTHF mbështet drejtëpërdrejt rrugën e sintezës së serotoninës që prodhon ngopjen.
Zinku – mbështet	15-30mg	Mbrëmje.	Zinku është një faktor i

metabolizmin e testosteronit dhe oksitocinit.	me ushqim.		nevojshëm për metabolizmin e testosteronës dhe për enzimët e përfshira në sintezën dhe procesimin e oksitocinit. Testosterona e shëndetshme mbështet ekspresionin adekuat (jo të tepruar) të libido. Mbështetja e oksitocinit promovon komponentin e lidhjes së aktivitetit seksual, që sjelltja seksuale kompulsive specifikisht pengon.
Glicinat magnezi.	400mg elementare.	Mbrëmje.	Faktor i sintesisë së oksitocinit. Komponenti i glicinës është një ko-agonist NMDA që modula sistemin e glutamatit, së bashku me NAC. Efektet qetësuese të magneziumit glicinat zvogëlajnë ankthin që shkakton modele të rregullimit të sjelljes seksuale.
Vitamina D3	2000-4000 IU	Mëngjes me yndyrë.	Mungesa e vitaminës D shoqërohet me rregullim të dobët të humorit dhe kontroll inhibitues të zvogëluar. Receptorët e vitaminës D janë prezent në gjithë pjesën prefrontale të trurit – rajoni i kontrollit inhibitor që ofron "sinjalin e ndalimit". Mungesa specifike dëmton kapacitetin prefrontal që është i nevojshëm për rikuperimin nga sjellja seksuale impulsive.

7.3 — Burime për trajtim profesional.

CSBD ka specialistë të trajnuar që komuniteti i përgjithshëm i terapive nuk i adreson plotësisht:

- CSAT (Terapist i Certifikuar për Seksualitetin): profesionistë të trajnuar posaçërisht në trajtimin e kompulsiivit seksual përmes programit të certifikimit IITAP. Gjeni një CSAT në iitap.com.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): një program me 12 hapa i krijuar posaçërisht për ata që vuajnë nga sjelltja seksuale e detyrueshme, me një definicion të gjerë dhe më fleksibël të abstinencës sesa programet e tjera tradicionale me 12 hapa. Komuniteti kupton dinamikën specifike të turpit dhe nuk gjykon sjelltjet e caktuara.

- SMART Recovery: një qasje sekulare dhe sjelljes, që nuk përdor modelin e 12 hapave. Disponueshme për persona për të cilët modeli i "fuqisë së lartë" nuk është në përputhje.
- Partnerët e personave me varësi seksuale: nëse ka një partner që ka përjetuar traumë nga zbulimi i sjelljes seksuale компульсивë, partneri ka nevojë për mbështetje të vetme – COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON ose terapi individuale me një praktikant të trajnuar CSAT. Trauma e partnerit është reale dhe kërkon trajtimin e vet, veçuar nga terapia e çiftit.

Seksioni 8 — Arkitektura Natyrore e Shëndetit Seksual.

THE CENTURION – Riprimi nuk është mungesa e seksualitetit. Ai është rikuptimi i një seksualiteti të vullnetshëm, të lidhur, të kënaqshëm.

Kjo pjesë e shpjegon se çfarë synon procesi i rimëkimit – jo në termat e sjelltjes specifike ose të strukturave të marrëdhënieve, të cilat ndryshojnë sipas personit dhe kulturës dhe vlerave, por në termat e karakteristikave neurologjike dhe psikologjike të shprehjes së shëndetshme seksuale.

Cilësia.	Çfarë duket.	Si sjelltja seksuale e detyrueshme e ndërhyri në këtë.
Kontroll i vullnetit.	Personi mund të zgjedhë të marrë pjesë në aktivitete seksuale ose jo, bazuar në dëshirën e vërtetë, rrethana dhe vlera – dhe mund të zgjedhë të ndalojë për të njëjtat arsye. Shtënia drejtohet nga personi vetë, dhe jo nga një impuls i detyrueshëm.	CSBD heq specifisht këtë kontroll. Personi vepron kundër vlerave dhe qëllimeve të tij. Riprimi rivendos kapacitetin e "override" të korteksit prefrontal, i cili lejon zgjedhën e vërtetë.
Dëshira e vërtetë si faktor motivues.	Aktiviteti seksual i motivuar nga dëshira reale për aktivitetin ose për partnerin – dhe jo nga nevoja për lehtësim të dopaminës, lehtësim opiodik nga stresi emocional, një impuls i drejtuar nga novacioni ose nga zakoni.	Sipërpjekja seksuale shkakton aktivitete që shpesh nxithen nga gjëra të tjera, dhe jo nga dëshira e vërtetë. Personi mund të ndjejë lehtësim, urgjencë, zakon – por jo domosdo dëshirë. Rilevimi dallon dhe rivendos dëshirën e vërtetë si faktorin motivues të duhur.
Lidhje.	Aktivitet seksual që përfshin praninë e vërtetë emocionale me një partner – komponenta e lidhjes oksitocine që sjelltja seksuale kompulsive (veçanërisht pornografia dhe ciklet e vazhdueshme të partnerëve) i anashkalon.	Aktiviteti seksual i përsëritur pa komponentin e lidhjes mund të zvogëllojë gradualisht kapacitetin për lidhje seksuale. Riprimi ndërton lidhjen e medjuar nga oksitocina, që është ajo që duhet të prodhojë aktiviteti seksual i shëndetshëm.
Ngopja.	Periudha normale e refraktorit pas aktiviteti seksual, gjendja pas orgazmit e kënaqësisë së	Sipërpjekja seksuale shpesh prodhon një cikël ku gjendja pas orgazmës shkakton turp në

	vërtetë që nuk shkakton menjëherë një dëshirë të re.	vend të kënaqësisë, e cila nxit rikthimin e shpejtë në aktivitet si rregullim emocional. Sinjali i ngopjes së serotoninës përballohet nga shqetësimi i shkaktuar nga turpi. Riprimi rivendos ngopjen natyrore.

8.1 — Transplantimi

Si me çdo varësi sjelljore në serinë "Pa Substancë e Nevojshme", faktori i kultit që organizohet rreth sjelltës së tillë seksuale është transferues. Komponentët specifikë të CSBD që mund të ndryshohen janë:

- Impulsi për kërkimin e intensitetit dhe novicitetit: impulsi i "kushtimit" të luftëtarit drejt një eksperiencë intense dhe të re mund të kanalizohet në aventura, garime sportive në kufirin e kapaciteteve, udhëtime, prodhim kreativ, sipërmarrje. Intensiteti është karakteristika kryesore. Mjeti ishte problemi.
- Kërkimi i intimitetit që shprehej përmes ciklit të vazhdueshëm të partnerëve: dëshira për një lidhje njerëzore autentike – e cila modeli kompulsiv po "simulonte" në mënyrë që specifisht parandalonte lidhjen reale – mund të drejtohet drejt kultivimit të vërtetë të marrëdhënieve të thelluara, të qëndrueshme dhe reciproke. Gjerja që po kërkohej gjithmonë ishte lidhja. Mjeti specifisht parandalonte arritjen e asaj lidhje.
- Funksioni i rregullimit të emocioneve: çdo gjendje emocionale që sjelltja seksuale kompulsive po menaxhonte (anksietet, depresion, vetmi, mërzitje) tani duhet të menaxhohet në mënyra alternative. Aktivimi behavioral, ushtrimet fizike, praktika kreative dhe lidhjet sociale – të gjitha këto janë rregullatorë emocionalë më të mirë, pa cikli i detyruar që përcakton sjelltjen kompulsive. Teknikat DBT TIPP nga Inventari i Plotë janë specifikisht për këtë.

Përshkrimi – Biologjia, Mekanizmi, Riprimi.

THE CENTURION — Kjo nuk është një dështim moral. Është një model biologjik. E njëjta arkitekturë e rikuperimit funksionon.

ÇFARË PËRCAKTON KY UDHËZUES.

Biologjia: dopamina, opioide endogene, oksitocina, efekti i Coolidge, stimuluimi "supranormal" i pornografisë. Mekanizmi është specifik, i dokumentuar dhe nuk është një dështim i karakterit.

Farmakogjenomika: DRD2 A1 (mangësi e shpërblimit), COMT Val/Val (kërkesa për intensitet), MTHFR C677T (ulje e ngopjes së serotoninës). Variantet e njëjta si te varësia nga substancat.

CSBD në klasifikimin ICD-11: kjo është një gjendje e njohur në sistemin ndërkombëtar të klasifikimit të OBSH, dhe nuk është një gjykim moral i veshur me gjuhë klinike.

Turpi e përkeqëson gjendjen, nuk e përmirëson. Turpi shton vuajtjen emocionale që sjelltja e detyrueshme po "medikamenton". Eliminimi i turpit nga procesi është hapi i parë klinik.

Profili specifik i pornografisë: stimulim mbi normal, efekt Coolidge, desensibilizim, ulje e eksitimit te partnerëve të vërtetë, dëmtime në pjesën prefrontale e trurit. Periudha prej 90 ditësh është fillimi i rimëkëmbjes neurologjike.

Suplementet: NAC (për ekuilibrin e glutamatit, mekanizmi për uljen e sjelljeve impulsive), 5-MTHF (për mbështetjen e nivelit të serotoninës), zinku (për metabolizmin e oksitocinit), magneziumi glicinat, vitamina D3.

E ringjallja: Defini se çfarë do të thotë abstinenca. Instaloni përgjegjësitë. Përballeni me traumat nëse janë prezent. Përballeni me lidhjet e prishura. Ndërtoni një strukturë natyrore. Destinacioni është seksualiteti i vullnetshëm, i lidhur dhe i kënaqshëm – jo mungesa e tij.

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Kriza: findahelpline.com | Linja Kombëtare për Dhunë Familjare: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Sforcim seksual | Seria e varësisë së sjelljes.
Pa Substancë e Nevojshme (Varësitë Shtëruese) | Transplantimi | Ndalo Gjakderdhjen | Përshpirtje për Vetveten.

Biologjia, jo gjykimi. Shërimi funksionon.